You can Send your ARTICLES, STORIES, POEMS etc at gs.sehaj@gmail.com

सुमिरन का महत्व

(By Mrs. Sharanjit Kaur, Nirankari Colony, Delhi)

सुमिरन आध्यातमिक जीवन की आधारशिला होता हैं। जीवन में ऐसा समय भी आता है जब हमें सेवा या सत्संग करने का समय नहीं मिल पाता परन्तु ऐसे समय में भी हम सुमिरन कर सकते हैं। हो सकता है कि हमारे आसपास कोई महात्मा न हो जिस कारण हमें सत्संग या सेवा का अवसर न मिल सके परन्तु सुमिरन तो हम अवश्य ही हर समय कर सकते हैं। हमारे धर्म ग्रन्थों में भी सुमिरन की महत्ता का उल्लेख आता है।

गुरूवाणी सुमिरन के अनेक फलों का वर्णन करती है। जब कोई गम्भीर कठिनाई आ जाये और कोई सहायता न दे, शत्रु पीछे पड़े हों, सगे-सम्बन्धी सब छोड़ जायें, सब सहारे टूट जायें और सब सहारे समाप्त हो जायें, उस समय परमात्मा की याद आये तो मनुष्य को गर्म हवा तक नहीं लगती। परमात्मा बल-हीनों का बल है, परमात्मा सदा अटल है तथा गुरू के शब्द द्वारा प्राप्त होता है। जब मनुष्य ज़रूरत और भूख से परेशान हो, हाथ में दमड़ी न रहे और न कोई धैर्य बँधाने वाला हो, कोई काम-काज या रोज़गार न हो, पर उस समय अगर वह मालिक को हदय में रखे तो उसे निश्चल राज़ प्राप्त होता है।

अगर मनुष्य चिन्ता से आतुर हो, देह में रोग व्याप्त हों, पारिवारिक परेशानियों से घिरा हो, कभी खुशी और कभी ग़मी में डोल रहा हो, चारों ओर भटकता हो और कहीं भी घड़ी-भर बैठने को स्थान न मिलता हो, पर अगर वह मालिक का सिमरन करता है तो तन-मन शीतल हो जाता है।

मनुष्य काम, क्रोध, मोह के वश में आ गया हो; कंजूसी व लोभ में लिप्त हो; चारों पापों (चोरी, शराब, पर-स्त्री गमन और ब्रह्म-वेत्ता की हत्या) में प्रवृत्त हो; दूसरों के विनाश के लिये राक्षस-वृत्ति हो गई हो और कभी कोई धर्म-पुस्तक आदि सुनता तक न हो; लेकिन अगर वह परमात्मा का सिमरन करे तो पल-भर में उसका उद्धार हो सकता है।

सुमिरन के द्वारा पापों, दुःखों और भ्रमों का नाश होता है; काम, क्रोध और अहंकार दूर होते हैं; चिन्ता, सम्पूर्ण रोग और तीनों गुण मिट जाते हैं; सब भूत-प्रेत आदि बलाएँ दूर हो जाती हैं और सुख-शान्ति की प्राप्ति होती है; मनुष्य सिद्ध, यति और आत्मिक दाता बन जाता है; परोपकारी और बेमुहताज हो जाता है और सबका राजा या शिरोमणी बन जाता है। भक्त-जन सुमिरन से ही जीते हैं, वे उसके बिना एक पल भी नहीं जी सकते। वे सदा के लिए मालिक में स्थिर हो जाते हैं। सुमिरन द्वारा यम-काल का भय और जन्म-मरण मिट जाता है और काल से छुटकारा मिल जाता है, कोई विघ्न नहीं पड़ता; भय, सुख-दुःख मिट जाते हैं; ऋद्धि-सिद्धि, सम्पूर्ण ज्ञान-ध्यान और जप-तप आ जाते हैं; द्वैतभाव दूर बसते हैं, दरगाह में जीव का मुख उजला होता है और भवसागर को पार करके सदा के लिये मुक्त हो जाता है। सुमिरन करने वाला बहुत लोगों में रहते हुए भी अकेला होता है।

ये फल मन-चाहे सुमिरन से नहीं मिल सकते, ये केवल सद्गुरु द्वारा दिये गए सुमिरन से ही प्राप्त होते हैं।

करि किरपा जिसु आपि बुझाइआ।।
नानक गुरमुख हरि सिमरनु तिनि पाइआ।।
गुरु अर्जुन देव (आदि ग्रन्थ, पृ. 263)